

Sich Gott öffnen: Meditation

THEMENÜBERBLICK

- 1. Ich komme zur Ruhe (Stilleübungen)**
- 2. Ich lasse mich auf ein Bild ein (Bildbetrachtung)**
- 3. Ich lasse mich ansprechen (Gegenstandsmeditation)**

RELIGIONSPÄDAGOGISCHE ÜBERLEGUNGEN

Das Thema »Meditation« gehört sicherlich nicht zu den Klassikern des Religionsunterrichts. Erst seit kurzer Zeit ist es in den Lehrplänen für das Fach Religion zu finden. Dies ist darauf zurückzuführen, dass wir in einer Zeit leben, die durch Kurzatmigkeit und Hektik gekennzeichnet ist und die nur wenig Möglichkeiten bietet, zur Ruhe zu kommen, um über bestimmte Dinge des täglichen Lebens nachzudenken oder alles abzustreifen, was uns in stete Unruhe und Betriebsamkeit versetzt.

Diese Erfahrung teilen sowohl die Unterrichtenden als auch die Schülerinnen und Schüler. Denn die Schule selbst ist keineswegs ein Ort der Muße und der Stille. Daher erscheint es dringend geboten, im Alltag des Unterrichts Räume zu schaffen, in denen die Einzelnen zur Ruhe kommen, zu sich selbst finden und sich den Dingen öffnen können, die wahrhaft wichtig sind im Leben.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass es bei dem Thema »Sich Gott öffnen: Meditation« nicht darum geht, dass die Schülerinnen und Schüler einen differenzierten Begriff von »Meditation« erwerben – dies ist späteren Schuljahren vorbehalten –, sondern vielmehr um die Praxis unterschiedlicher meditativer Formen. Sie sollen Ruhe und Stille erleben können, die dazu beitragen, sich im Unterricht intensiver als bislang auf bestimmte Gegenstände und Sachverhalte einzulassen. Im Einzelnen sollen die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit bekommen, Erfahrungen mit Stilleübungen, der Bildbetrachtung und der Meditation zu sammeln.

Anzunehmen ist, dass durch diese Erfahrungen bei vielen von ihnen das Bedürfnis erwacht, zu Beginn des Unterrichts regelmäßig solche Übungen durchzuführen, um zur Ruhe zu kommen. Vor diesem Hintergrund ist es grundsätzlich zu überlegen, ob das Thema »Sich Gott öffnen: Meditation« in einer gesonderten Unterrichtseinheit behandelt oder in den fortlaufenden Unterricht integriert werden soll. Wir schlagen vor, den Schülerinnen und Schülern die im Folgenden geplanten Übungen anzubieten, damit später im Unterricht nach Bedarf darauf zurückgekommen werden kann.